品　質　保　証　書

このたびは、オムロン製品を、お買い求めいただきありがとうございました。製品は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名	オムロンヘルスカウンタ　Walking style **HJ-720IT**
ご芳名	
ご住所	
TEL	(　　　)

お買い上げ店名	印
住　所	
TEL	(　　　)
お買い上げ年月日	年　　月　　日

発売元

オムロン ヘルスケア株式会社

〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

9041920-4A

取扱説明書

オムロン ヘルスカウンタ HJ-720IT

Walking style

- このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元において ご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

OMRON

目　次

安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について

⚠警告	⚠注意
誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は“一般的な強制”を示します。

⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は“一般的な禁止”を示します。

△記号は注意（警告・危険を含む）を示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は“破裂注意”を示します。

⚠警告

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
• 万一、電池や電池カバー、ネジを飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

⚠注意

ストラップなどを持って振り回さないでください。
• けがをする恐れがあります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
• けがをしたり、本体が破損する恐れがあります。

⚠注意

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• 失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• けがなどの恐れがあります。

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
• 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだ場合はすぐに医師に相談してください。

必ず守ること

安全上のご注意

⚠注意

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。

必ず守ること

電池を火の中に投げ込まないでください。

- 電池が破裂する恐れがあります。

破裂注意

お願い

通信コネクタ部分は指導者の指示なしに､さわらないでください。

分解や改造をしないでください。

本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

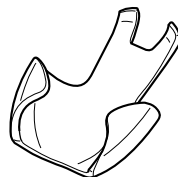
本体は防水ではありません。洗ったり、濡れた手でさわらないでください。

この装置は、情報処理装置等電波障害自主規制協議会（VCCI）の基準に基づくクラスB情報技術装置です。この装置は、家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。取扱説明書に従って正しい取り扱いをしてください。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（電話0120-30-6606）までご連絡ください。

1. 本体

2. ホルダー

3. ストラップ

4. ストラップ用クリップ

5. お試し用電池（CR2032 ×1個）

付属の電池はお試し用です。約6ヵ月以内に寿命が切れることがあります。

6. 簡易ドライバー

7. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

各部の名前

本 体

※お買い求めのときは、ストラップとクリップは取り付けられていません。取り付け方は「歩数計を装着する」を参照してください。（☞ 19ページ）

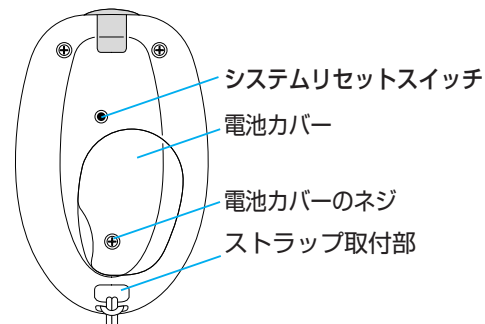
表示部

歩数/しっかり歩数/消費カロリー/歩行距離を表示します。

メモリがいっぱいになると点滅表示します。

電池寿命を点滅表示でお知らせします。

時刻/しっかり歩行時間/脂肪燃焼量を表示します。

本体裏面

この歩数計の使い方

HJ-720ITは、
このような流れで使います。

準備する

体重と歩幅を測る

正確に測定するために自分の体重と歩幅を測ります。

☞ 9ページ

電池を入れる

付属の電池を入れます。

☞ 10ページ

時刻・体重・歩幅を設定する

時刻・体重・歩幅を設定します。

☞ 13ページ

歩く

歩数計を装着する

歩数計をポケットやカバンに入れます。

☞ 19ページ

歩いてみましょう

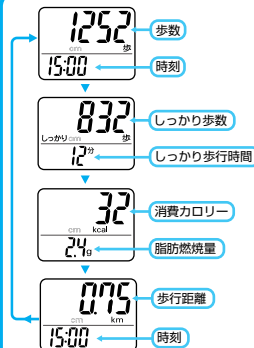
☞ 22ページ

★ポイント★
毎分100～120歩程度の速さで歩くことをおすすめします。

イベントデータ

1日24回までイベントデータとして記録します。

☞ 23ページ

結果を見る

メモリ機能

歩数、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離の42日間の測定値を記憶し、1日前～7日前までの測定値を表示することができます。

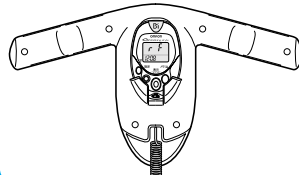
☞ 26ページ

もっと便利に!

歩数計の測定値をパソコンに転送※することができます。

※別売の管理ソフトHJ-SOFT-IT3を使用

パソコンを使ってウォーキング管理ができます。

オムロン体重体組成計HBF-354IT-2と組み合わせてお使いになると、より健康管理に役立ちます。

体重・歩幅を測る

本製品は、時刻・体重・歩幅を設定して使用します。正確に測定するためにまず、あなたの体重と歩幅を測ってください。

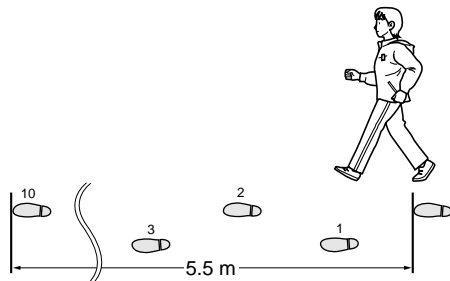
体重を測る

歩幅を測る

つま先からつま先までが正しい歩幅です。正確に平均歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数（10）で割ります。

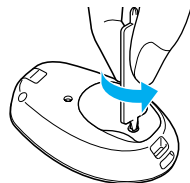
下の式のように計算してください。

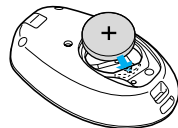
例：5.5m歩いた場合

$$\frac{5.5\text{m（合計距離）}}{10\text{歩（歩数）}}=0.55\text{m（55cm）}$$

電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

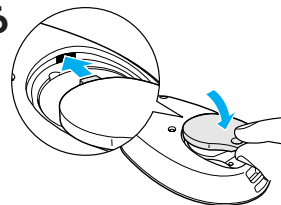
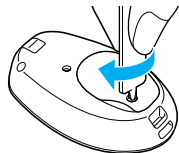
1 本体裏面の電池カバーのネジを外す

付属の簡易ドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使って、電池カバーのネジを外します。

2 電池カバーを開け、電池を図の表示に合わせて入れる

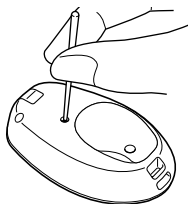
付属の電池（CR2032）の⊕側を上に、矢印方向から入れます。

3 電池カバーを閉める

電池カバーの凸部を先に差し込みます。

4 電池カバーのネジを締める

つづく

5 システムリセットスイッチを押す

約5分以内に「時刻・体重・歩幅を設定する」に従って設定してください。（☞ 13ページ）

※5分間を過ぎると歩数表示になります。

細くて折れにくい棒で押します。

電池の寿命と交換について

- 約6ヵ月使用できます。
  （CR2032電池（1個）使用、1日1万歩使用の場合）
  ※付属の電池はお試し用です。6ヵ月以内に寿命が切れることがあります。
- ⌧マークのみが点滅表示したときは、電池が消耗しています。新しい電池（CR2032）と交換してください。
- ⌧マークが点滅すると歩数のカウントがストップし、最終歩数値を表示、時刻は「--:--」表示になります。
- ⌧マークが点滅しているときは、体重体組成計HBF-354IT-2と無線通信はできません。

電池を取り外すと、設定した時刻が消去されます。
改めて時刻を設定してください。

※測定値の記憶は毎時00分におこなわれています。電池交換をすると毎時00分から電池交換を始める時間までのデータが消去されます。歩かない時間を選んで電池交換することをお奨めします。

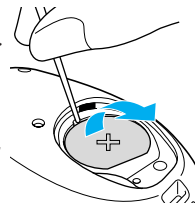
※深夜0：00をはさんで電池交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます）

電池を交換する

1 電池を取り出す

電池カバーの開け方などは「電池を入れる」を参照してください。
（☞ 10ページ）

電池を細くて折れにくい棒で取り出します。

※金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

2 電池交換が終わったら、システムリセットスイッチを押す

（☞ 11ページ）

3 改めて時刻を設定する

約5分以内に「時刻・体重・歩幅を設定する」に従って時刻を設定し直してください。（☞ 13ページ）

※5分間を過ぎると歩数表示になります。

時刻・体重・歩幅を設定する

歩数を記録し、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離を算出するには時刻・体重・歩幅を設定する必要があります。

使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。

メモリ/▲スイッチ

1回押すごとに1つ先に進みます。
押し続けると早送りします。

設定スイッチ

設定する項目（時→分→体重→歩幅）を確定し、次の項目へ移動するときに押します。

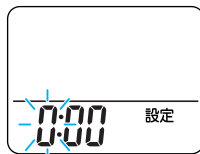
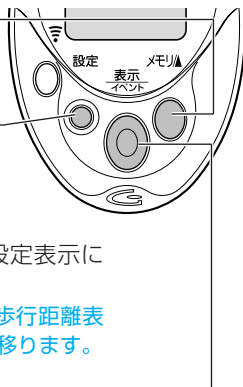
歩数表示のとき、2秒以上押すと時刻設定表示に移ります。

※しっかり歩数表示、消費カロリー表示、歩行距離表示のときも2秒以上押すと時刻設定表示に移ります。

表示／イベントスイッチ

設定項目を合わせているときに押すと、初期設定（時:0　分:00　体重:30　歩幅:40）の値に戻ります。

電池を入れると、時刻の「時」が点滅します。

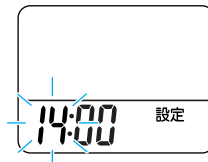
時刻、体重、歩幅の順に設定していきます。

設定中は表示が点滅します。

1 時刻を設定する

設定範囲 0:00～23:59

1 メモリ/▲スイッチを押して、現在の「時」に合わせる

「23」をこえると「0」に戻ります。

進みすぎたときは表示／イベントスイッチを押すと「0」に戻ります。

設定中は表示が点滅します。

※「時」を合わせないまま5分以上放置すると、設定前の値で歩数表示になります。

設定した「時」は正しいですか？

2 設定スイッチを押す

「時」が設定され、「分」が点滅します。

設定中は表示が点滅します。

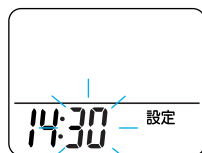
3 メモリ/▲スイッチを押して、現在の「分」に合わせる

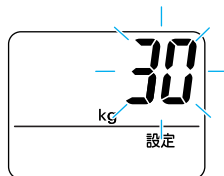
「59」をこえると「00」に戻ります。

進みすぎたときは表示／イベントスイッチを押すと「00」に戻ります。

※「分」を合わせないまま5分以上放置すると、設定前の値で歩数表示になります。

設定中は表示が点滅します。

設定した「分」は正しいですか？

4 設定スイッチを押す

「分」が設定され、体重設定表示になります。

設定中は表示が点滅します。

■時刻を正確に合わせるには…

「分」が点滅している状態で時報に合わせて**設定スイッチ**を押してください。

2 体重を設定する

設定範囲 30～136kg

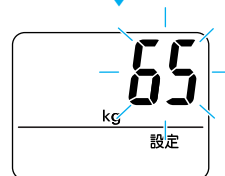
1 メモリ/▲スイッチを押して、自分の体重に合わせる

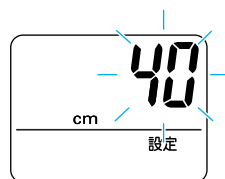
設定中は表示が点滅します。

「136」をこえると「30」に戻ります。

進みすぎたときは表示／イベントスイッチを押すと「30」に戻ります。

※「体重」を合わせないまま5分以上放置すると、設定前の値で歩数表示になります。

設定した「体重」は正しいですか？

2 設定スイッチを押す

「体重」が設定され、歩幅設定表示になります。

設定中は表示が点滅します。

時刻・体重・歩幅を設定する

3 歩幅を設定する

設定範囲 30～120cm

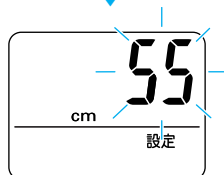
1 メモリ/▲スイッチを押して、自分の歩幅に合わせる

例 55cmに設定する場合

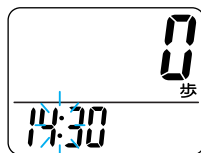
設定中は表示が点滅します。

「120」をこえると「30」に戻ります。

進みすぎたときは表示／イベントスイッチを押すと「40」に戻ります。

※「歩幅」を合わせないまま5分以上放置すると、設定前の値で歩数表示になります。

設定した「歩幅」は正しいですか？

2 設定スイッチを押す

「歩数表示」が点灯し、時刻表示の「：」が点滅します。

これですべての設定が終わりました。

設定を変更する

設定を間違えたとき、設定した内容が変わったとき（体重が減ったときなど）は設定し直してください。

1 歩数表示にする

メモリ表示のときは、表示／イベントスイッチを押して歩数表示などにします。

しっかり歩数表示、消費カロリー表示、歩行距離表示のときも設定を変更することができます。

2 設定スイッチを2秒以上押して、時刻設定表示にする

時刻の「時」が点滅します。

3 設定スイッチを押して、変更する項目を表示する

設定スイッチを押すと次の項目（時→分→体重→歩幅）へ移動します。

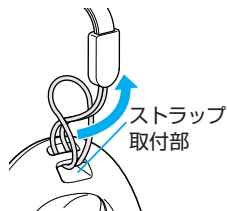
「時刻・体重・歩幅を設定する」を参照して設定し直してください。（☞ 14～17ページ）

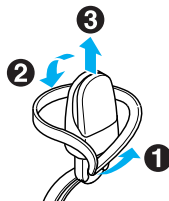
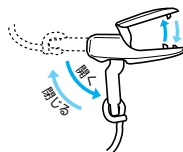
歩数計を装着する

正確に歩数をカウントさせるために、胸ポケットやしっかり抱えたカバンなどに入れます。

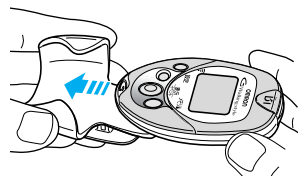
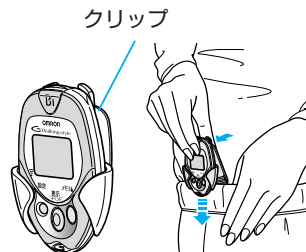
ストラップ・クリップを取り付ける

1 本体とストラップの取り付け方

図のようにストラップ取付部にひもを通します。

2 ストラップとクリップの取り付け方

図の手順に従ってクリップを取り付けます。

3 クリップの開け方／閉め方

ホルダーを装着する

腰に装着するときに使用します。

1 本体をホルダーに取り付ける

2 ホルダーのクリップをズボンなどにはさむ

装着のしかた

●ポケットに入れる

※ズボンのうしろポケットには入れないでください。
うしろポケットに入れたまま座ると破損させてしまうことがあります。

※落下防止のためクリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

歩数計を装着する

●カバンに入れる

ポケットや仕切りの中に入れてください。

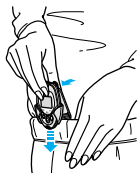
●首からさげる

市販のひもやストラップなどを取り付けてご使用ください。

※ストラップとクリップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさげないでください。

●腰に装着する

付属のホルダーをご使用ください。

正確にカウントさせるために、「次のような場合、正確にカウントできないことがあります」をお読みください。
（☞ 24ページ）

歩いてみましょう

毎分100～120歩程度の速さで歩くことをおすすめします。

1 本体をポケットやカバンに入れる

（☞ 20ページ）

2 歩行をはじめる

歩数をカウントします。

※ジョギングや極端なゆっくり歩きでは正確に歩数をカウントできません。
（☞ 24ページ）

■カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。
4秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します（そのため、歩き始め約4秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます）。

■測定結果を見るときは…

歩数、しっかり歩数、しっかり歩行時間、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離の測定結果を見ることができます。

「表示を切り換えて見る」を参照してください。
（☞ 25ページ）

3 表示／イベントスイッチを押す

どのようなときにイベントスイッチを押すかは指導者の指示に従ってください。

2秒以上 押し続けてください。

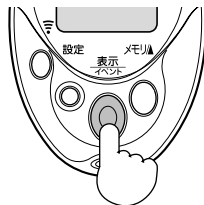
押した時刻がイベントデータとして記録されます。

※メモリを見ているときは記憶されません。

1時間に1回記録します。

※1時間の間に何度押しても最初に押した時刻がイベントデータとして記録されます。

記録回数は1日24回までです。

記録した回数は数字の点灯と ━ の点滅でお知らせします。

例：2回目のイベントが記録されたとき

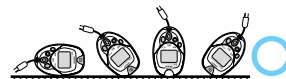
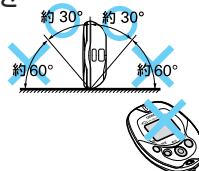
歩いてみましょう

次のような場合、正確にカウントできないことがあります

●メモリ表示中および設定操作時は、歩数はカウントしません

●本体が地面に対して垂直になっていないとき

・本体の正面が地面に対して約60度以下（右図）や水平のとき。

※本体が地面に対して垂直であれば、傾いても逆さまになっても、カウントできます。

●本体が不規則に動くとき

・足や腰にあたって不規則な動きをしているバッグの中。

・腰やバッグからぶら下げたとき。

●不規則な歩行をしたとき

・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行。

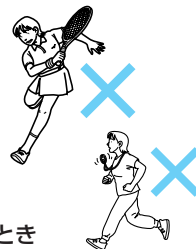
・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ。

●上下運動や振動の多いところで使用したとき

・立ったり、座ったりする動作。

・歩行以外のスポーツ。

・階段や急斜面の昇り降り。

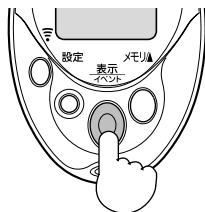
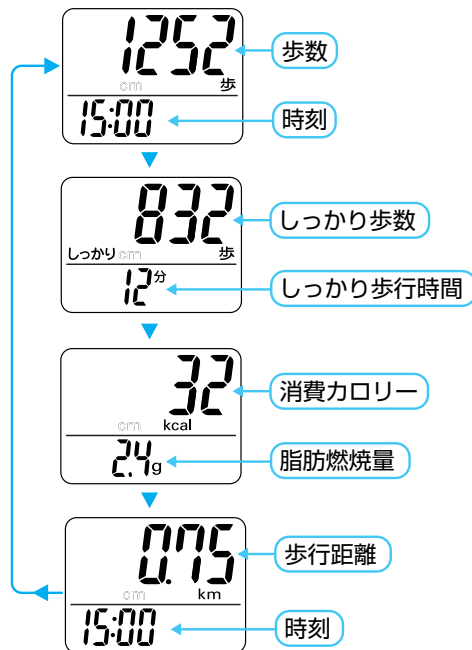
・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ。

●ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき

※ホルダーを使って腰に装着した場合はジョギング中もカウントします。

使い方

表示を切り換えて見る

表示／イベントスイッチを押してください。

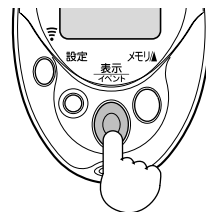
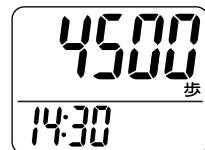
押すごとに、歩数と時刻表示から、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離と時刻の順に表示します。

メモリ機能

歩数、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離の42日間の測定値を記憶し、1日前～7日前までの測定値を表示することができます。

今日の測定値（歩数、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離）とイベント回数は、時刻が「0：00」になると自動的に記憶されて、表示は「0」に戻ります。
※時刻は必ず設定しておいてください。（☞ 18ページ）

1 **表示／イベントスイッチを押して、**
見たい表示内容を選択する

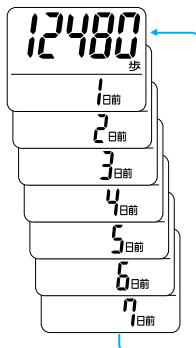
押すごとに、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離と時刻、歩数と時刻を表示します。

※必要な測定値は、別売のHJ-SOFT-IT3 CD-ROMに収録した内容に従って、パソコンにダウンロードしたり、メモ帳やノートなどに控えておいてください。

つづく

2 メモリ/▲スイッチを押して、測定値を見る

記憶されている1日前の測定値が表示されます。

メモリ/▲スイッチを押すごとに7日前までの測定値が順に表示されます。

※メモリ表示のときは、時刻は表示されません。
※メモリ表示中は、歩数をカウントしません。
※スイッチ操作しない状態が1分以上続くとメモリ表示する前の画面に戻ります。

■メモリ表示する前の画面に戻るときは…

表示／イベントスイッチを押してください。

パソコンに接続する

本製品は、パソコンを使ったウォーキング管理をご用意しました。パソコンに転送するための42日間分のメモリ機能があります。パソコンに転送しないまま35日間経過すると「 」マークが点滅しはじめ、メモリがいっぱいになりかけていることを表示します。そのまま放置していると古いデータ（測定値）から順に消去されていきます。
詳しくは、別売の管理ソフトをご覧ください。

1 パソコンにソフトウェアをインストールする

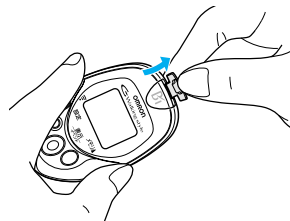
詳しくは、別売の管理ソフトのインストールガイドをご覧ください。

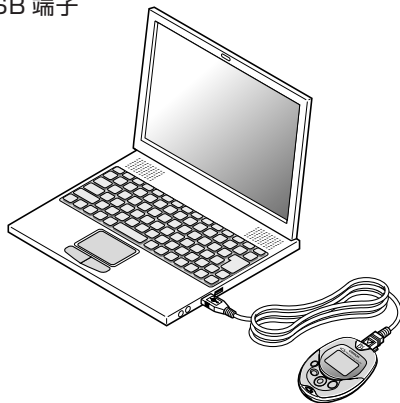
2 インストールしたプログラムを起動する

つづく

3 歩数計とパソコンを専用USBケーブルで接続する

詳しくは、別売のHJ-SOFT-IT3 CD-ROMに収録した内容をご覧ください。

本体のケーブル接続部を図のように開き、専用 USB ケーブルを接続します。

パソコンの USB 端子に接続します。

パソコンに接続する

4 データ（測定値）を転送する

専用USBケーブルが正しく接続されると、歩数計表示部分に「PC」と表示されます。

パソコンの歩行記録画面で［データ取込］ボタンをクリックしてください。

［確認］画面で「はい」をクリックするとデータ取り込みが開始されます。

「データの記録を終了しました。」と表示されたら［OK］をクリックしてください。

歩数計から取り込んだデータがパソコンの歩行記録画面に表示されます。

これで転送が終了しました。

5 専用USBケーブルを取り外す

パソコンと歩数計から専用USBケーブルを取り外します。

使い方

歩数計について

「しっかり歩数」について

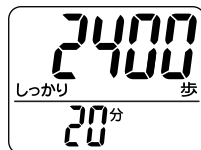
「しっかり歩数」は、効果的な有酸素運動のめやすとなる歩数を表示します

１日の全歩数の中で、次の2つの条件に合う歩数の合計を「しっかり歩数」として表示します。また、「しっかり歩数」として歩いた時間の合計も表示されます。

1.毎分60歩以上歩くこと

2.連続して10分以上歩くこと

※10分を超えた連続歩行の途中で1分以内の休息は“継続したもの”とします。

例：毎分120歩の速さで20分歩いた場合、「しっかり歩数」は2400歩となります。

健康づくりのためのウォーキング

健康づくりのためには有酸素運動が適しているといわれています。

有酸素運動とは、運動中に呼吸によって取り入れられる酸素を有効に使い、全身持久力を高めつつ、脂肪を効果的に燃やすことができる運動をいいます。

ウォーキングは無理をすることなく有酸素運動を行うことのできる最適な運動の1つです。

困ったときに・保証など

「運動所要量策定検討会報告書（第6次改定日本人の栄養所要量　第一出版発行）」によると、健康づくりのために必要な運動量として以下の3つがあげられています。

1.体が有酸素運動として反応するための時間を考慮すると、少なくとも10分以上継続した運動であることが必要である。

2.1日の合計時間としては20分以上であることが望ましい。

3.原則として毎日行うことが望ましい。

本製品の「しっかり歩数」は、この報告書をもとにした機能です。

表示カロリー・脂肪燃焼量について

表示カロリー・脂肪燃焼量は、歩行したことによる消費エネルギーを体重、歩幅、歩数、歩く速さから計算し、目安として表示しています。一般的にカロリーは個人の年齢や性別によって、差が見られます。より正確なカロリー、脂肪燃焼量を知るには、表示されているカロリー、脂肪燃焼量に下表に示す補正係数を掛けてください。

［補正例］
表示カロリーが
「300」のときに
50歳代の女性の方は
300×0.95=285kcal

■表示カロリー補正係数

	男	女
20歳代	1.10	1.07
30歳代	1.05	1.01
40歳代	1.02	0.97
50歳代	1.01	0.95
60歳代	1.00	0.95
70歳代	0.98	0.96
80歳代	0.95	0.95

困ったときに・保証など

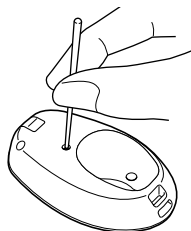
システムリセットについて

次のようなときはシステムリセットスイッチを押してください。

- 電池を入れ替えたとき
- 表示画面が乱れたり、スイッチ操作が働かなくなったとき

1 本体裏面のシステムリセットスイッチを折れにくい細い棒で押す

設定した時刻が消去されます。

※記憶した測定値は消去されません。

2 改めて時刻を設定する

全点灯後、時刻設定表示になります。時刻を設定してください。
(☞ 13ページ)

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
(電池マーク) が点滅した	電池が消耗している	新しい電池(CR2032)と交換してください (☞ 10～12ページ)
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください (☞ 10～12ページ)
	電池が消耗している	新しい電池(CR2032)と交換してください (☞ 10～12ページ)
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「歩数計を装着する」をご覧ください (☞ 19ページ)
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください (☞ 24ページ)
	設定値が間違っている	設定変更をしてください (☞ 18ページ)
(マーク) マークが点滅した	記憶した測定値が35日以上転送されていない	データをパソコンに転送してください (☞ 28ページ)
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください (☞ 33ページ)

※上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞ 裏表紙)

※本製品の故障、修理のときは、設定した時刻、体重、歩幅と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。

・水のかかるところ。

・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。

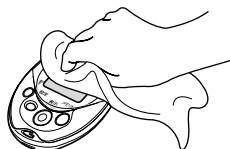
・傾斜、振動、衝撃のあるところ。

・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

仕　様

項目	内容
販売名	オムロンヘルスカウンタ Walking style **HJ-720IT**
電源電圧	DC3V（リチウム電池CR2032×1個）
表示	歩数　0～99999歩 しっかり歩数　0～99999歩 しっかり歩行時間　0～1440分 消費カロリー　0～99999kcal 脂肪燃焼量　0.0～199.9g 歩行距離　0.00～999.99km 時刻　0:00～23:59
メモリ	歩数　42日分（当日含む） しっかり歩数／しっかり歩行時間　42日分（当日含む） 消費カロリー／脂肪燃焼量　42日分（当日含む） 歩行距離　42日分（当日含む） イベント　最大記録数 1回／1時間かつ24回／日
設定	時刻　0:00～23:59（24時間表示） 体重　30～136kg（1kg単位） 歩幅　30～120cm（1cm単位）
通信機能	USB接続、無線
使用環境温湿度	−10℃～+40℃・30～85%RH
保管環境温湿度	−20℃～+60℃・30～95%RH
歩数精度	±5%以内（振動試験機による）
時計精度	平均月差±30秒以内（常温）
電池寿命	約6ヵ月（1日1万歩使用時）
外形寸法	幅47×高さ73×奥行き16mm
質量	約37g（電池含む）
付属品	ホルダー、ストラップ、ストラップ用クリップ、お試し用電池（リチウム電池CR2032 ×1個）、簡易ドライバー、取扱説明書（品質保証書付き）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

別売品について

別売品のお求めは、
オムロンお客様サービスセンター
（電話0120-30-6606）まで
お問い合わせください。

次の別売品をご用意しています。

- ストラップ
  型式HJ-113-STRAP

- ストラップ用クリップ
  型式HJ-113-CLIP

- 管理ソフト
  型式HJ-SOFT-IT3
  (USBケーブル、CD-ROM、インストールガイド)

- 体重体組成計
  型式HBF-354IT-2

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本製品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。